

1日3食 食べていますか？

朝食・昼食・夕食は、
1日を元気に、一生を健康に過ごすために、
どれも欠かせません。

朝食はからだを目覚めさせる

朝食を食べることでからだにスイッチが入り、活動的にいきいきと1日を過ごせます。

★朝、食欲がない人に

起きてすぐに水や牛乳・野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおススメです。まずは乳製品、果物など食べやすいものから始めてみませんか？



★時間が無い人に

前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパンなどの簡単に食べられるものを用意したりすると手早くできます。

【作成】 天使大学 看護栄養学部栄養学科3年

【監修】 天使大学 栄養教育論

【参考資料】 厚生労働省：e-ヘルスネット

桑守豊美、志塚ふじ子編著：ライフ
ステージの栄養学 理論と実習、
みらい、2015

【実施】 北海道

昼食で午後にも元気に

午前中に消費した分と、午後の活動に向けたエネルギーを補給します。

★ 外食時・コンビニ食にもひと工夫

「いつもの食事に**サラダや和え物をプラス**」
や「丼物より**小鉢のついた定食**を選ぶ」で、
積極的に野菜をとることをおススメします。



夕食は睡眠中のエネルギーに

睡眠中の体内での活動と、
朝食までの長時間の栄養源
になります。



★ 夜遅く食事をとるときは

揚げ物やこってり系の肉などは少なめに、
野菜料理を多めにして、**低脂肪で消化の
良いもの**を食べるのがおススメです。

★ 夕食まで長く時間が空くときは

小腹が空いたら、**おにぎり**や**果物**、**乳製品**等
エネルギーや脂肪の少ないものを選び、
菓子類や嗜好飲料などは控えめに。上手な
間食の利用は、エネルギーを補給し、
夕食の食べ過ぎを防ぐ効果があります。



必見！

忙しいあなたも今すぐできる

食事準備のコツ！

★ 缶詰やレトルト食品、シリアルなど日持ちする食品をストックしておく

例えば・・・

焼き鳥の缶詰と卵で親子丼が作れる！

→味付け不要で、**簡単！**



★ 冷凍保存を活用する

・炊いたご飯が余った時は、**1食分ずつラップに包んで冷凍保存**しておくと炊飯時間の短縮に！



冷凍ごはんは 600W

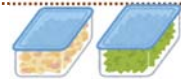
約3分の温めでOK！



・お肉や魚に**下味をつけて冷凍保存**
しておくと、あとは火を通すだけ！

時短！

★ 作り置きをしておく



時間のない時や、疲れて何もしたくない時でも、
手料理が簡単に食べられます！

レシピはインターネットの検索でも探せます。

検索のコツ

作り置き レシピ



「**作り置き レシピ**」と「料理名」「食材名」
「簡単」などのキーワードを入れて検索すると、
たくさんのレシピが出てきます。